



リキタケDC通信



2024年
6月

日本歯科医師会 生涯研修認定医 包括診療 25年 池袋の街歯医者

歯を見せて 笑える今を 未来にも

6月4日は6(む)と4(し)の語呂合わせで、「むし歯予防の日」と言われています。
また、6月4～10日までの1週間は、「歯と口の健康週間」とし、歯と口の健康に関する情報の発信や、むし歯や歯周病など 歯科疾患の予防に関する適切なセルフケアの習慣づけ、定期的な歯科健診を推進し、歯の寿命を延ばし、健康の保持増進につなげることを目的としています。



歯の力、お口の役割とは

- ◆ 「食べる(食べ物をかみ砕く)」
しっかり噛めるとおいしく食べることができ、栄養の吸収もよくなります。
- ◆ 「話す(発音を助ける)」
歯がそろっていると唾液がよく出て、明瞭な発音で会話を楽しめます。
- ◆ 「表情をつくる」
よく噛むこと、楽しく話すことはお口周りの筋トレにもなり、若々しい表情になります。
- ◆ 「からだの姿勢やバランスを保つ」
歯がそろっていると噛むバランスもよく、からだのバランスも保たれます。
スポーツ選手は最高のパフォーマンスを発揮するために、歯や噛み合わせを大事にしています。

歯・歯ぐきのセルフチェックポイント

- 冷たいものを飲むとしみる歯がある
- 歯の詰め物や被せ物が取れたままになっている
- 朝起きたときに、口の中がネバネバする
- 歯みがきのときに出血する
- 硬いものが噛みにくい
- 口臭が気になる
- 歯肉が赤く腫れている
- 歯肉が下がって、歯と歯の間にすきまができてきた
- 歯がグラグラする
- 入れ歯が合っていない



あてはまるものがあれば、健診を受けましょう！

お口の健康レシピ

噛むカムレシピより

「鮭のマスタードマヨ焼き」

【材料(4人分)】【分量】

生鮭(切り身).....4切れ(320g)
 - a -
 塩.....小さじ1/5
 こしょう.....少量
 オリーブオイル.....小さじ2
 - b -
 粒入りマスタード.....大さじ1と1/2
 マヨネーズ.....大さじ1と1/2



- (1) 鮭に a をふる、フライパンにオリーブオイルを熱し、鮭を皮面から焼く。両面がこんがり焼けたら、皮面を下にしてアルミホイルの上に並べる。
- (2) b を混ぜ合わせ、(1)の上面にぬる。
- (3) オーブントースターに入れ、ぬったソースの表面がこんがり焼けるまで2分程度焼く。



スタッフの励みと振り返りになりますので、リキタケ歯科へのコメントをお願いします。



院長 歯学博士 力武康次
九州大学歯学部卒
東京医科歯科大学大学院修了

よく噛んで食べていますか？

噛むことの効用は、こんなにたくさんあります。

- ひ 肥満予防
肥満中枢が刺激され、ふとりすぎを予防。
- み 味覚の発達
噛んでわかる食物の味。
- こ 言葉の発音ははっきり
口の機能が発達し、はっきり発音できる。
- の 脳の発達
血流量の増加で、エネルギーの補給や記憶物質の増加。
- は 歯の病気予防
唾液の分泌で歯の汚れをきれいにする。
- が ガン予防
唾液の分泌で発がん物質の毒性を弱める。
- い〜 胃腸快調
胃の働きがよくなり、消化吸収がされやすい。
- ぜ 全力投球
心身が健康になり、力いっぱい遊んだり仕事したりできる。



定期健診を受けましょう。

お口は健康の入り口です。生涯を通じて充実した食生活を送り、健康な身体で過ごすためには、歯と口の健康は欠かすことができません。毎日の歯磨きなど身近なところを見直し、定期健診を受けて、むし歯や歯周病などの口の病気を予防しましょう。

リキタケ歯科医院

池袋駅西武口・東口から徒歩1分

03-3980-4618 お気軽にお問合せ下さい



QRコードからHPをご覧ください